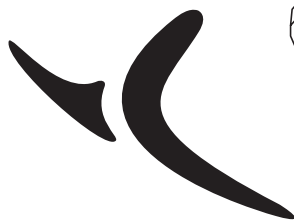
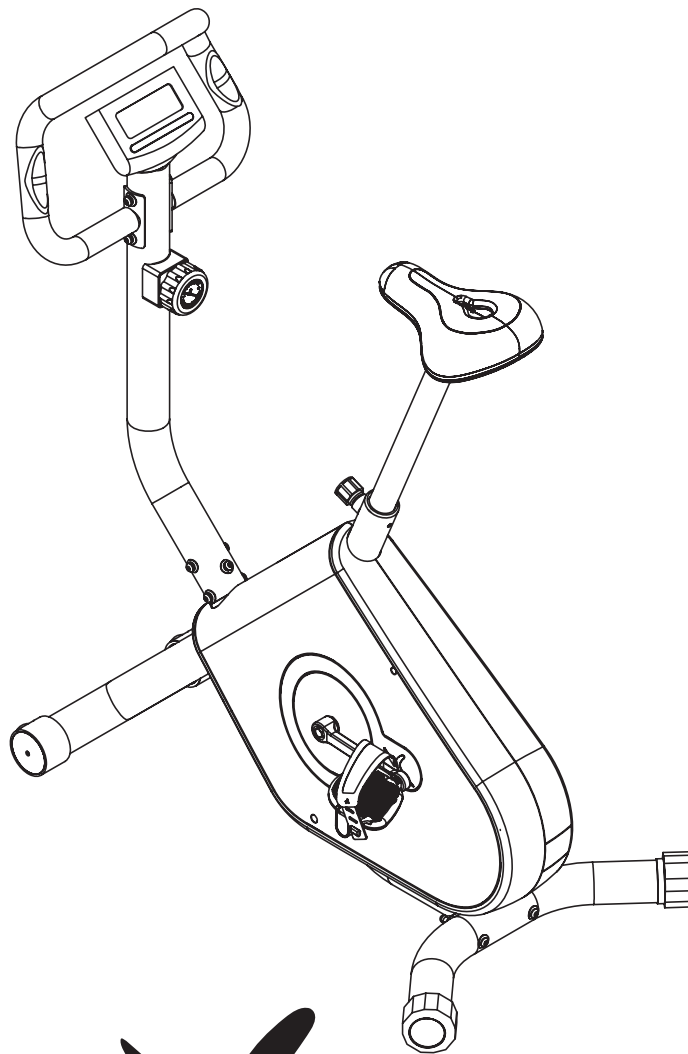
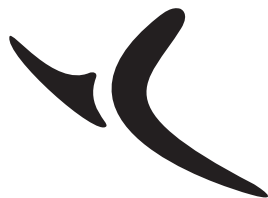
WM 160

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书

WM 160

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 425.481 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装

A x3

B x2

C x3

D x6

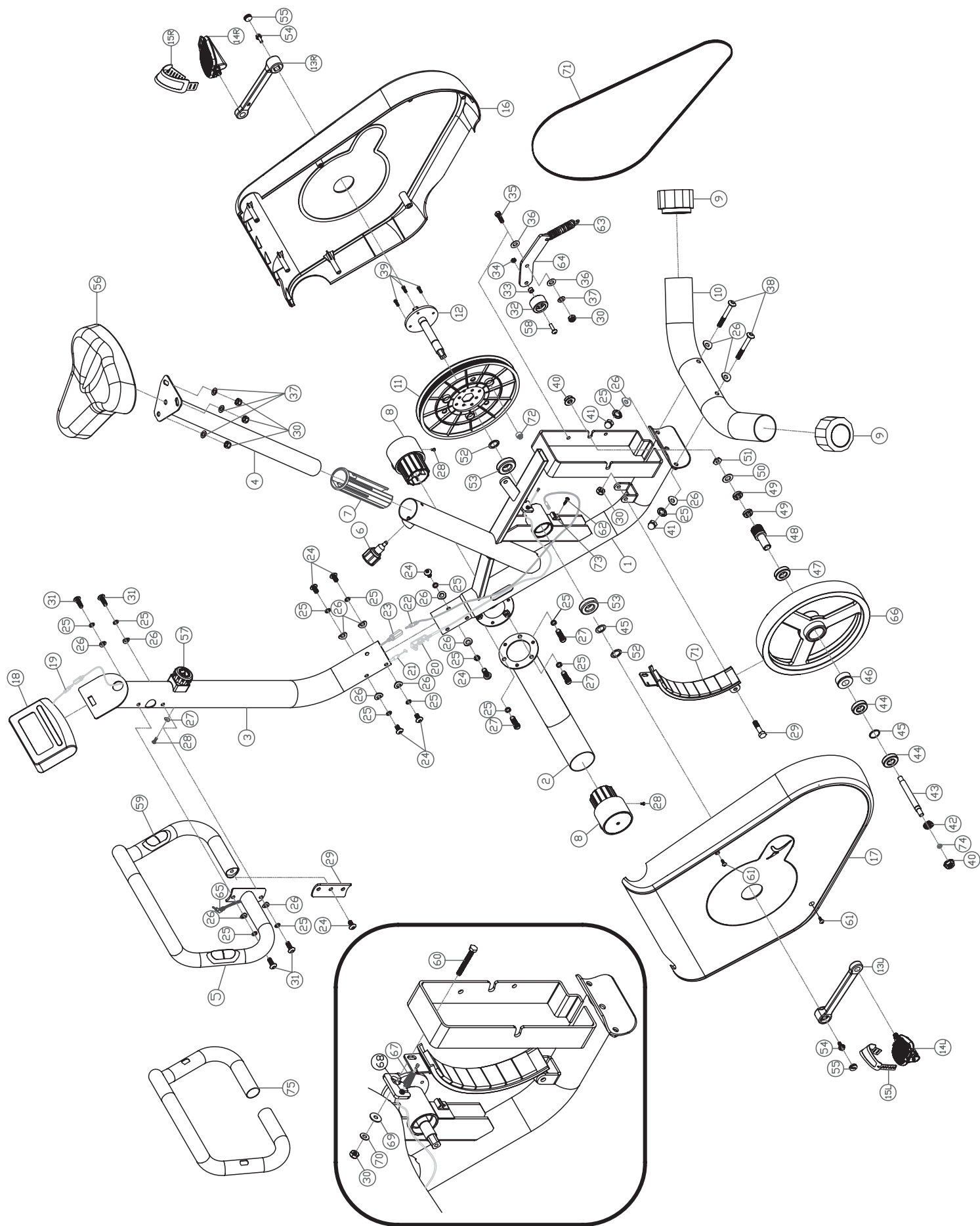
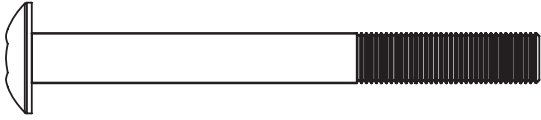
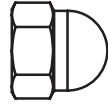
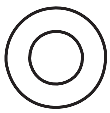
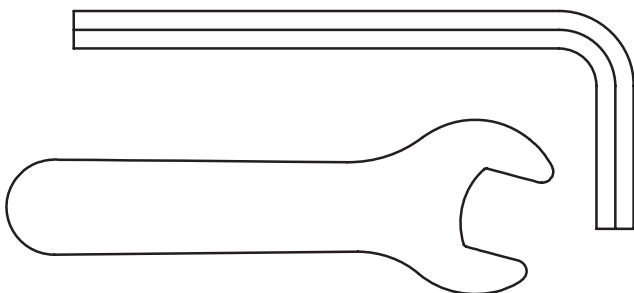
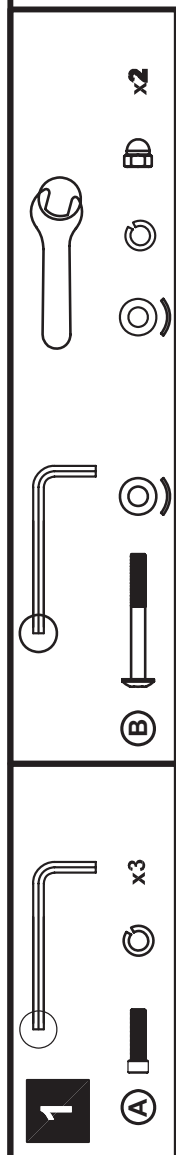
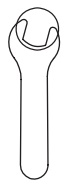
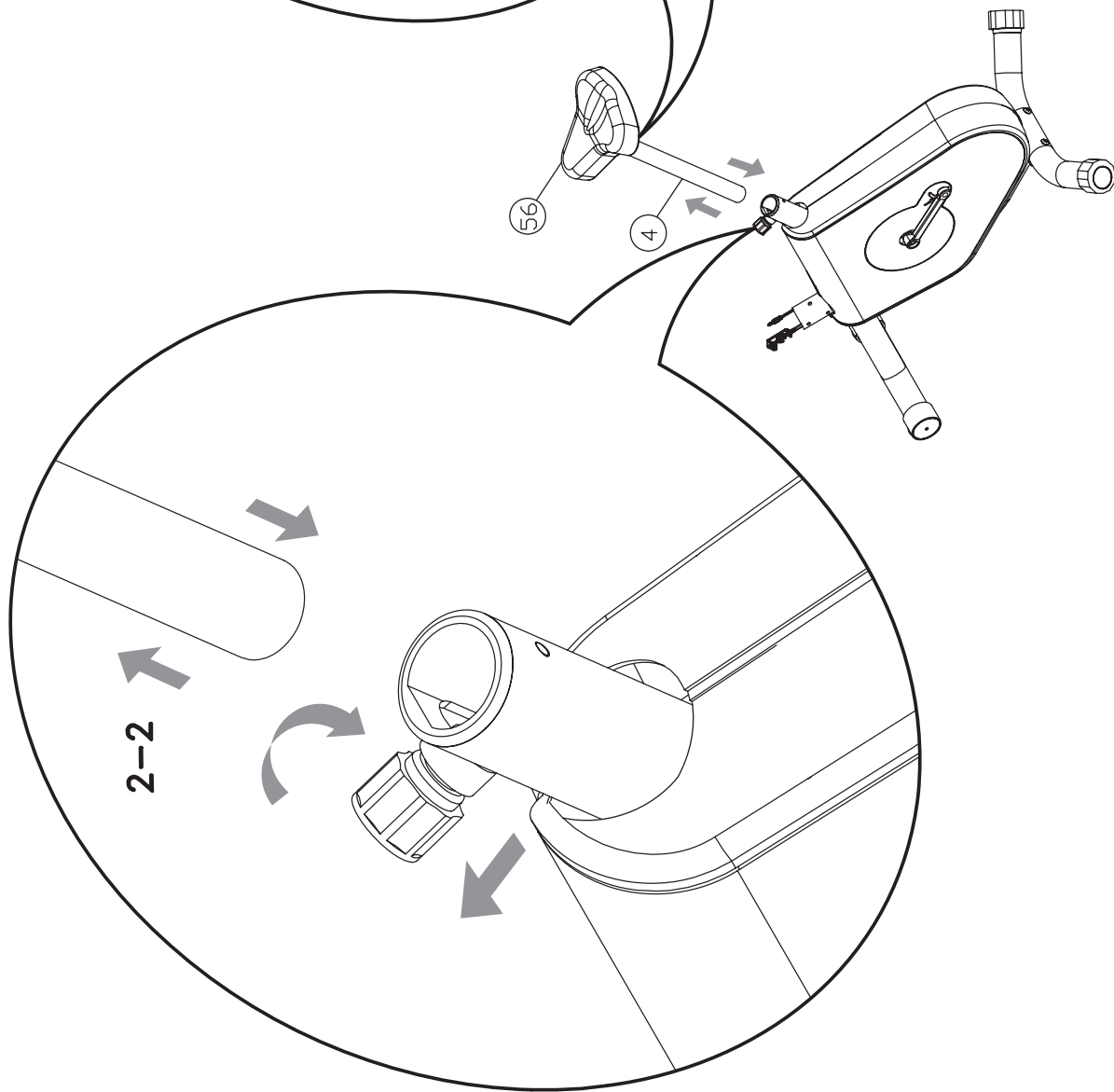
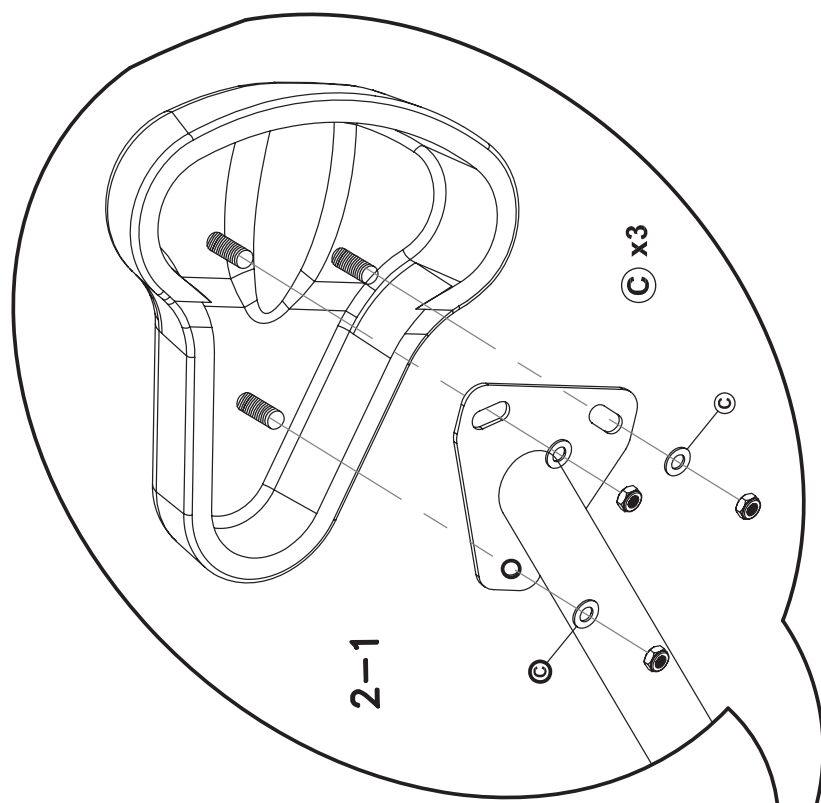
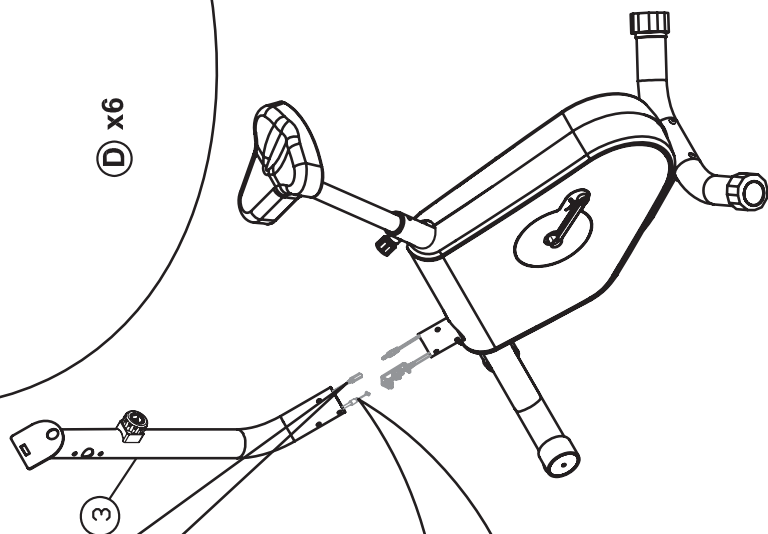
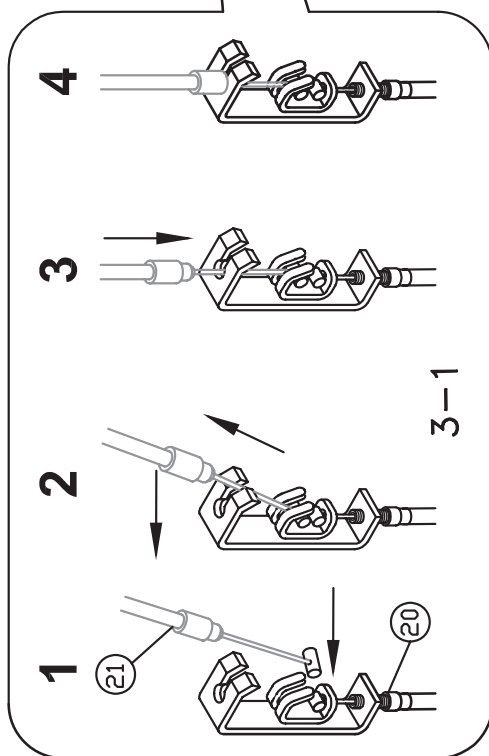
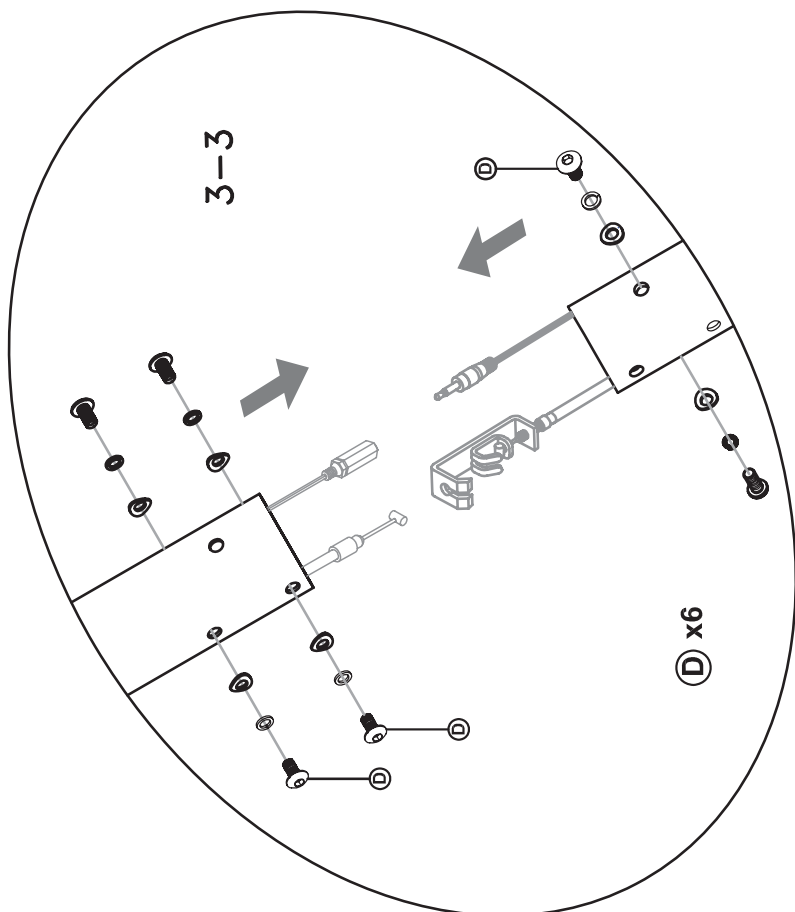
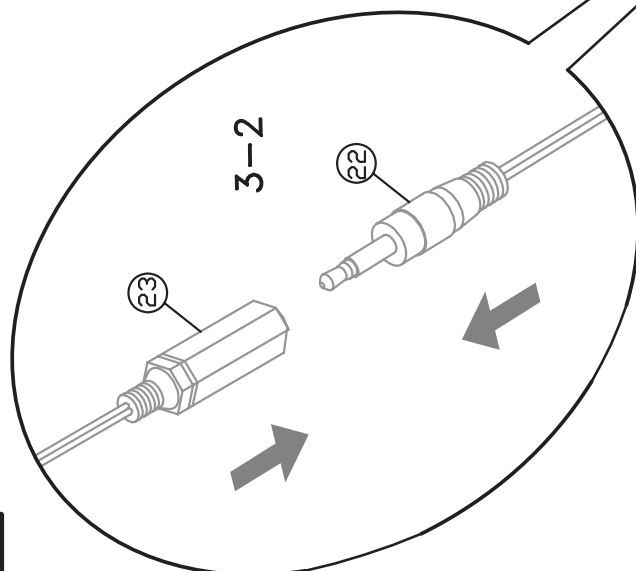
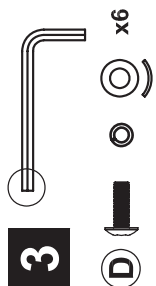
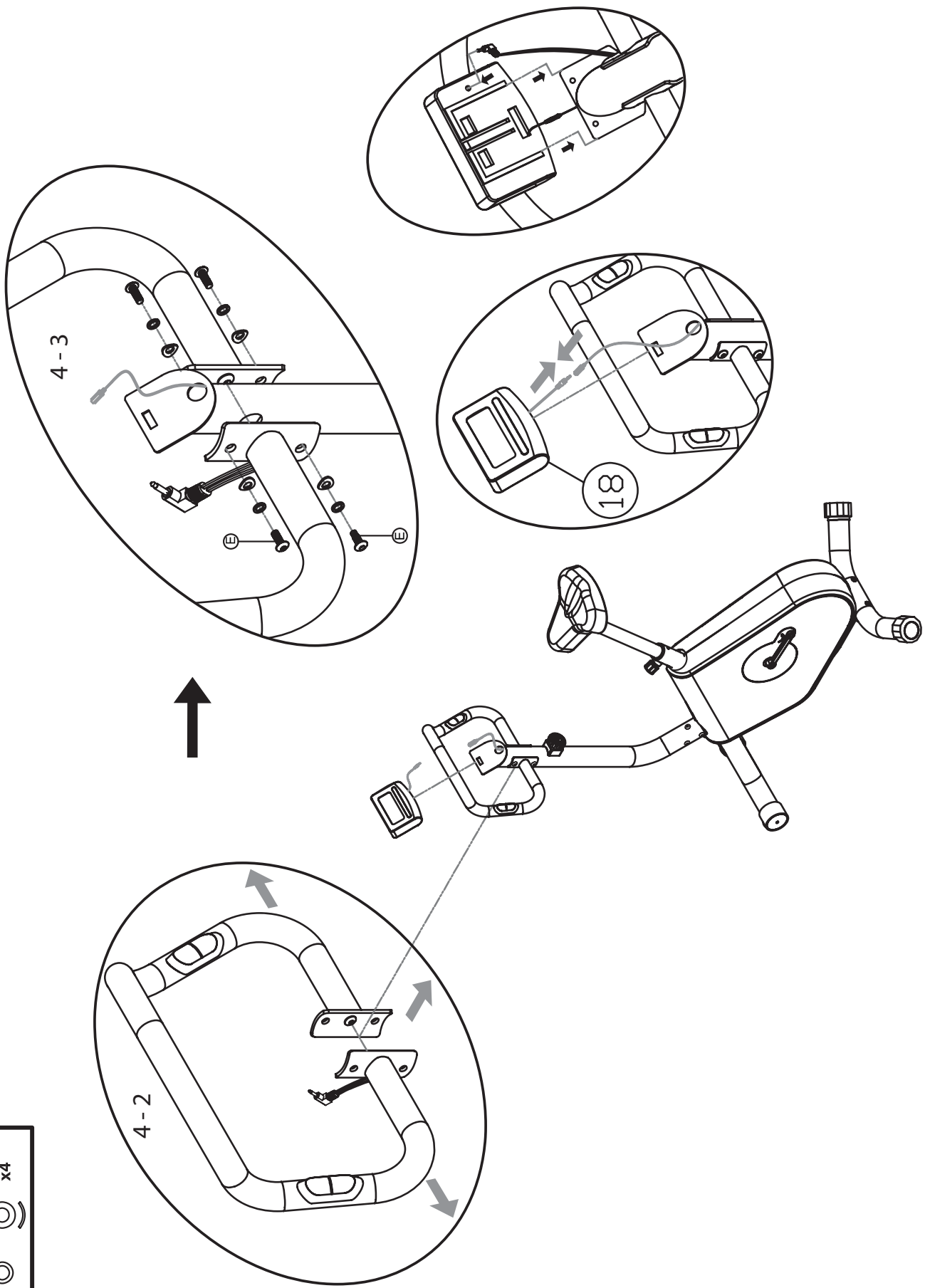
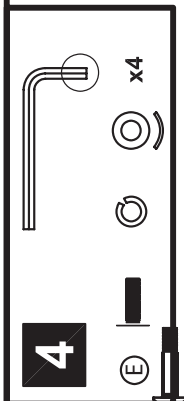
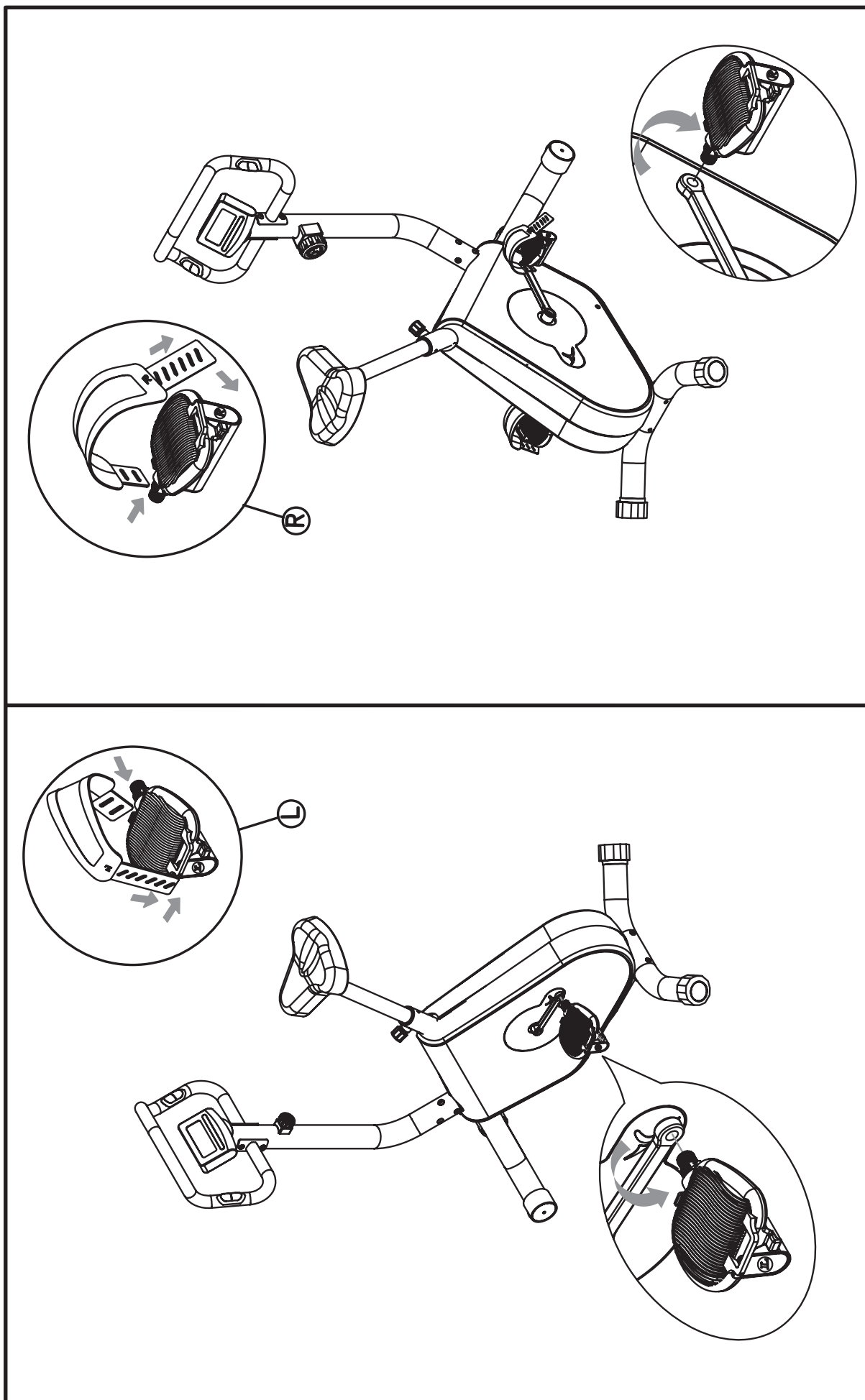
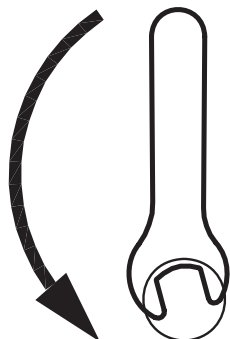
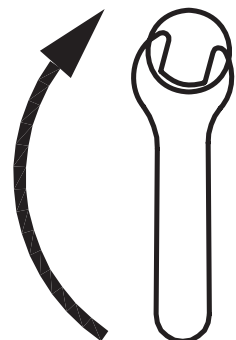
E x4

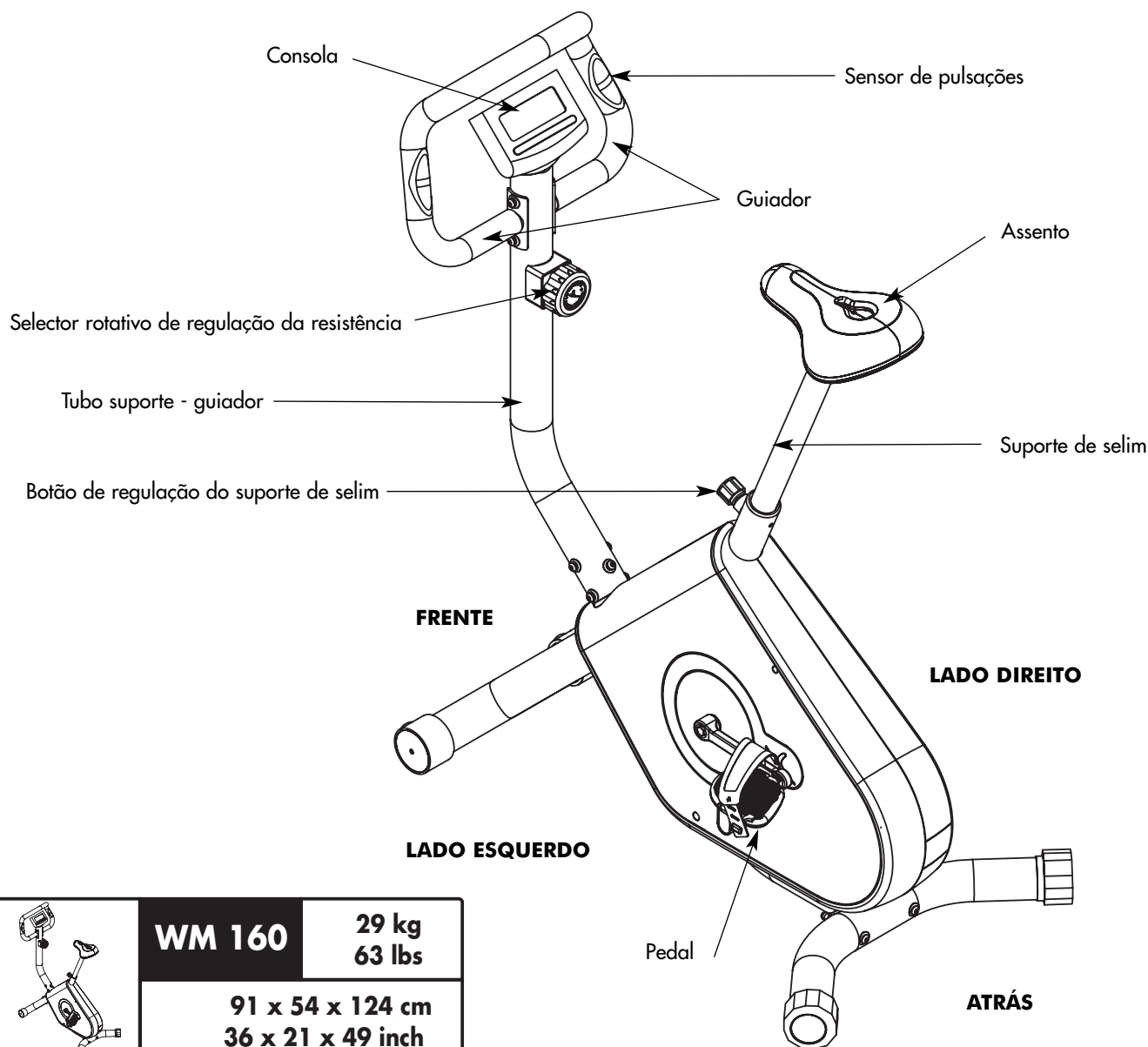
1
A
x3
B
x2
1—2
B x2
A x3
1—1

2
C
x3
2–2
2–1
C
C
C x3
56
4

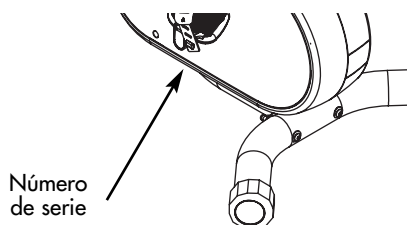
3
D
x6
3—2
23
22
3
3—3
D
D x6
1
2
3
4
21
20
3—1

4
E
x4
4-2
4-3
E
E
18

L

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

Consola
Sensor de pulsações
Guiador
Assento
Selector rotativo de regulação da resistência
Tubo suporte - guiador
Suporte de selim
Botão de regulação do suporte de selim
FRENTE
LADO DIREITO
LADO ESQUERDO
Pedal
ATRÁS

WM 160	29 kg 63 lbs
91 x 54 x 124 cm 36 x 21 x 49 inch	

Modelo N°: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Número de serie: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

O WM160 é uma bicicleta estática com um formato de nova geração.
Graças à sua geometria cuidadosamente estudada, esta bicicleta coloca-o numa posição anatómica. O formato ergonómico do guiador permite-lhe encontrar facilmente a sua posição para as mãos.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem, sem sobressaltos e silenciosa.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. 1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias, americanas e chinesas, relativas aos produtos de Fitness, para uma utilização doméstica e não terapêutica. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A Domyos descarta-se de toda a responsabilidade em caso de reclamação por lesões ou danos em pessoas ou propriedade resultantes da má utilização deste produto pelo comprador ou qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho …)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua WM160.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Existem vários factores susceptíveis de afectar a leitura do sensor de pulsações. Este não é um aparelho médico e destina-se apenas a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. Os portadores de estimuladores cardíacos, desfibriladores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidos de que usam o sensor de pulsações ao seu próprio risco e perigo. Antes da primeira utilização, é recomendado um exercício de teste sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

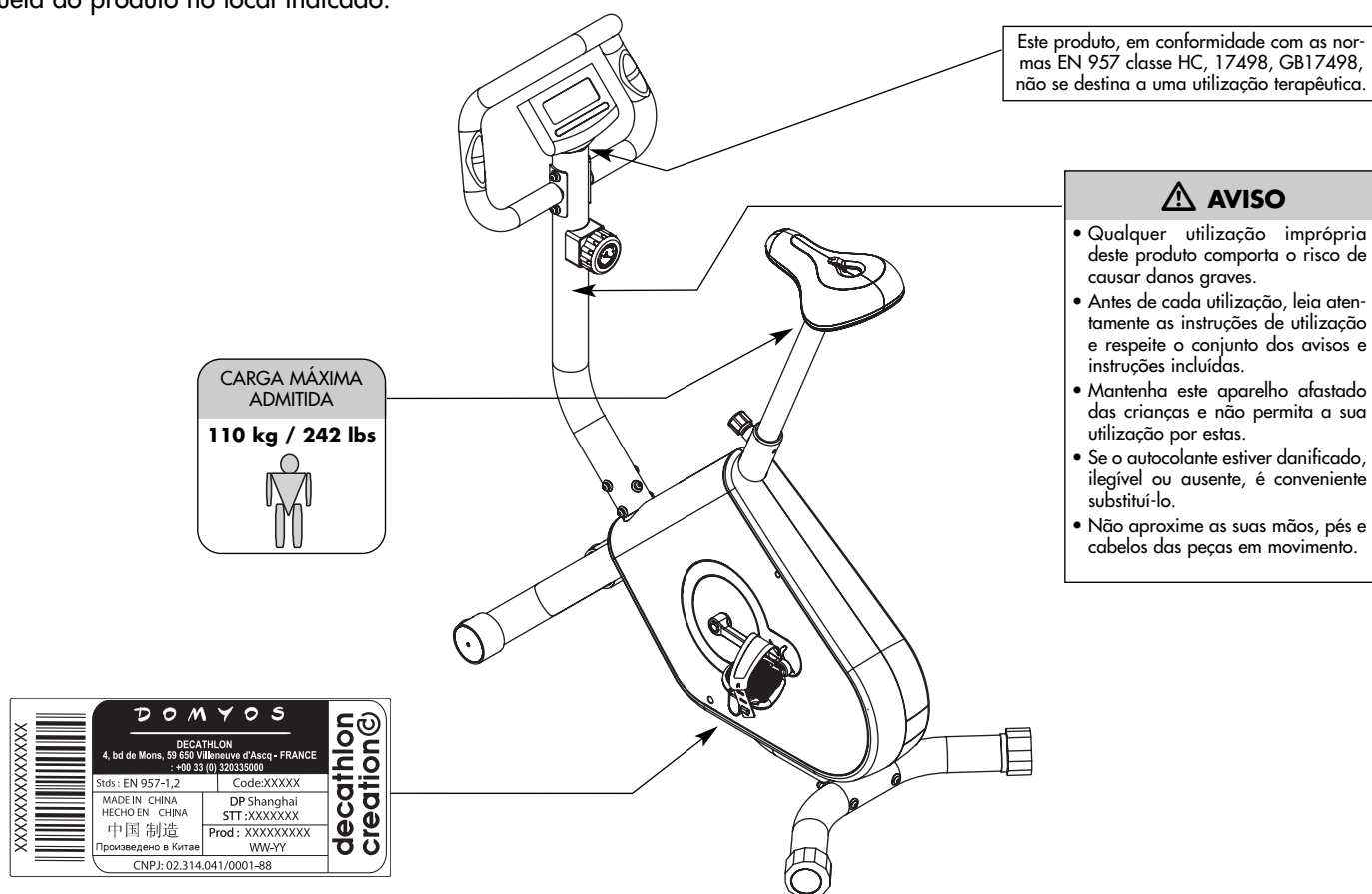
27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

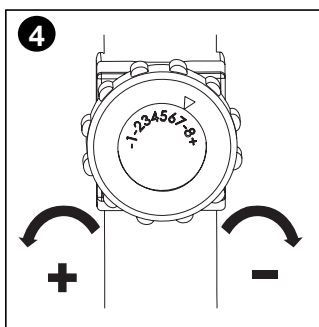
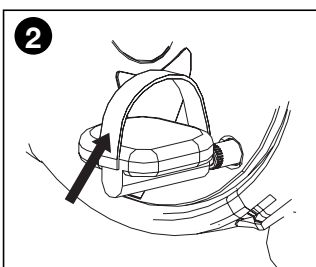
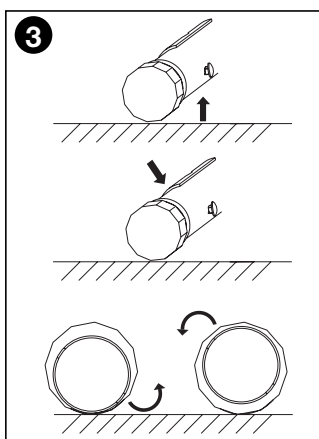
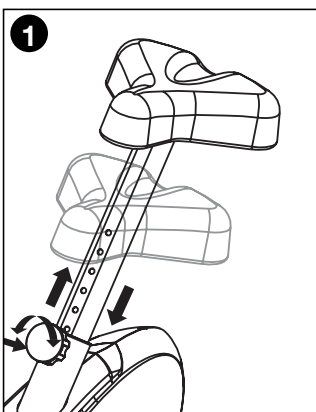
28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

PORTUGUÊS

As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta para proceder a qualquer regulação (selim, guiador).

1 COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve ser colocado numa altura adequada, ou seja , quando pedalar, os seus joelhos devem encontrar-se ligeiramente flectidos no momento em que os pedais se encontram na posição mais baixa. Para ajustar o assento, sustenha-o, desaparafuse-o e rode o selector rotativo no tubo do selim. Regule o seu assento a uma altura adequada e reinstale o selector rotativo no interior do tubo do selim encerrando-o adequadamente no fundo.

ATENÇÃO:

- Certifique-se de que voltou a colocar o botão no lugar no tubo do selim e a apertá-lo completamente.
- Nunca ultrapasse a altura máxima do selim.

2 COMO AJUSTAR A CORREIA DOS PEDAIS

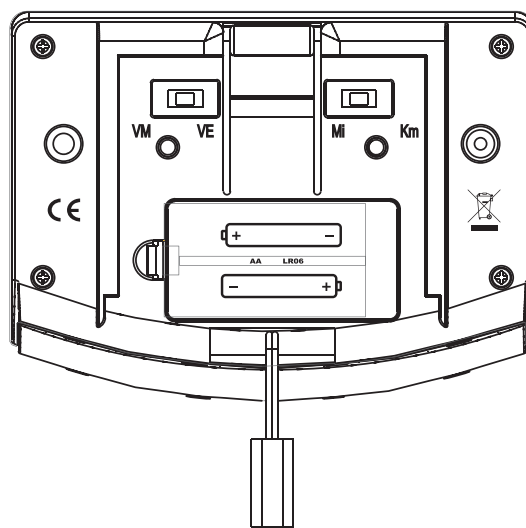
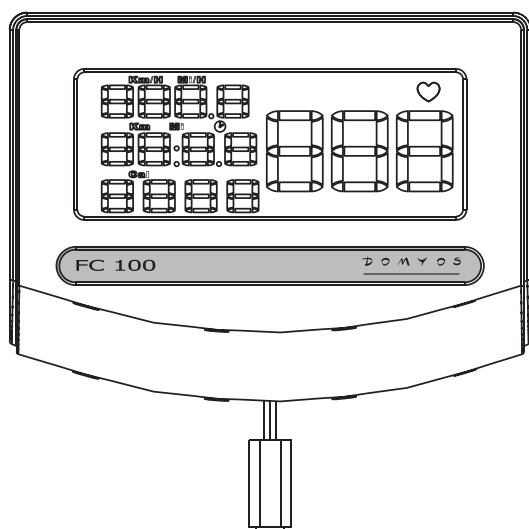
Para ajustar a correia dos pedais, utilize os diferentes orifícios e bloqueie um deles quando obtiver uma fixação correcta

3 NIVELAMENTO DA BICICLETA

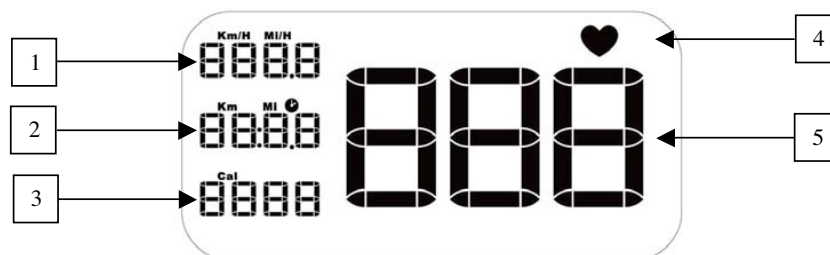
Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das hastes da extremidade de plástico do pé de suporte traseiro ou as duas até desaparecer a instabilidade.

4 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão relacionados com a velocidade de pedalagem.
A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do selector rotativo marcado de 1 a 8.
A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada.
Basta pedalar para fazer variar a resistência.

CONSOLA FC 100

CONSOLA AUTOMÁTICA

A consola FC100 é inteiramente automática e acende-se ao iniciar a pedalagem.

LEITURA

1. Apresentação da VELOCIDADE de pedalagem
2. Apresentação alternada da DISTÂNCIA percorrida e da DURAÇÃO do exercício. Cada uma das informações é apresentada durante 10 segundos, alternadamente
3. Apresentação das CALORIAS dispendidas
4. Indicador do RITMO CARDÍACO
5. Apresentação numérica da FREQUÊNCIA CARDÍACA

REPOSIÇÃO A ZERO DO PRODUTO:
O produto fica em espera após dez minutos de inactividade.
Os indicadores são repostos a 0 aquando do modo em espera (sem memorização dos dados)

FUNÇÕES

Velocidade:
Esta função permite indicar uma velocidade estimada, que pode ser em km/h ou em Mi/h, em função da posição do interruptor na face posterior do produto.

Distância:
Esta função permite indicar uma distância estimada após o início do exercício.
Esta pode ser em km ou em milhas, em função da posição do interruptor na face posterior do produto.

Tempo:
Esta função indica a duração decorrida após o início do exercício, em Minutos: em Segundos durante a primeira hora e, depois, passa a Horas: Minutos
Para além de 10h, o contador é automaticamente reposto a 0.

Calorias:
Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas após o início do exercício.

Frequência cardíaca* :
Coloque as palmas das suas mãos sobre os sensores de pulsação; após alguns segundos, o indicador do seu ritme cardíaco piscará e a sua frequência cardíaca é apresentada em número de batimentos por minuto.

Atenção: trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

• Atenção: é possível que durante um período de várias dezenas de segundos ou durante um salto de frequência, o valor indicado não esteja coerente com o seu ritmo cardíaco real. Isto deve-se à inicialização do algoritmo.

Instalação das pilhas

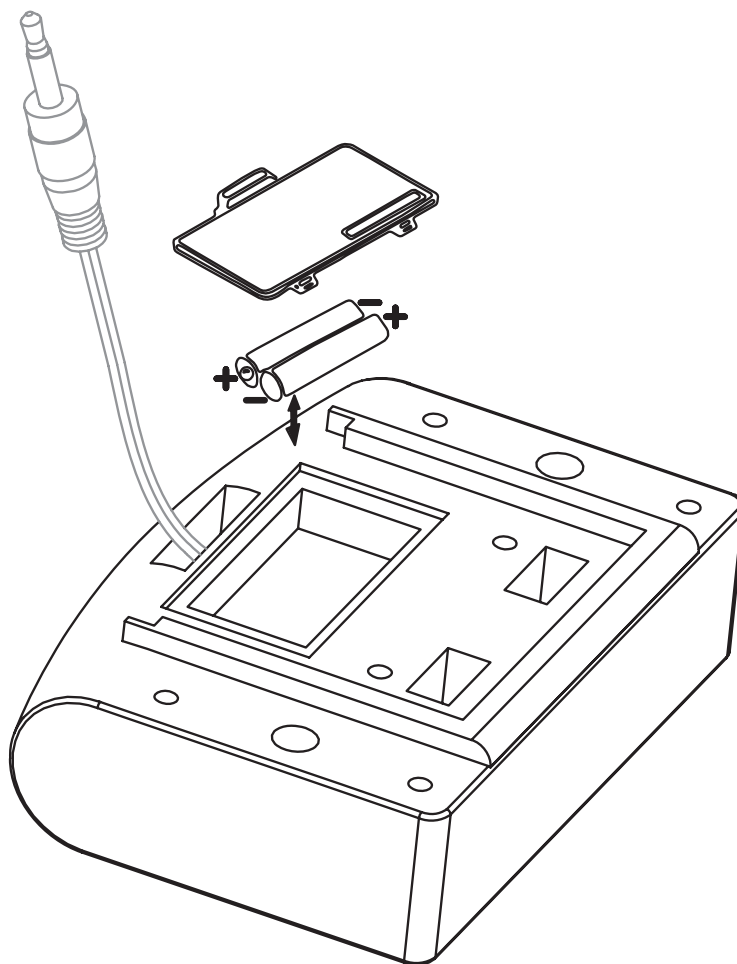
1. Retire a consola do seu suporte, retire a tampa do compartimento das pilhas que se situa na face posterior do produto, insira duas pilhas de tipo AA ou UM-3 no espaço previsto para o efeito na parte posterior do ecrã.

2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.

3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.

4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.

5. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.

RECICLAGEM :
O símbolo «caixote do lixo com traço por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as baterias, assim como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta valorização do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALIAS

- Se constatar que o seu contador não indica as unidades certas de medição para a distância, verifique se o interruptor atrás da consola está na posição Mi para a leitura em milhas, Km para a leitura em quilómetros. Retire e volte a colocar as pilhas para que a mudança se opere.

- Se constatar distâncias ou velocidades anormais, verifique se o interruptor atrás da consola está na posição VM para bicicleta magnética, VE para bicicleta elíptica.

Nas bicicletas magnéticas, cada volta do pedal corresponde a uma distância de 4 metros, nas bicicletas elípticas 2 movimentos correspondem a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a andar).

- Se o indicador de ritmo cardíaco (4) não piscar ou piscar de modo irregular, verifique se as suas mãos estão bem posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício dos músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

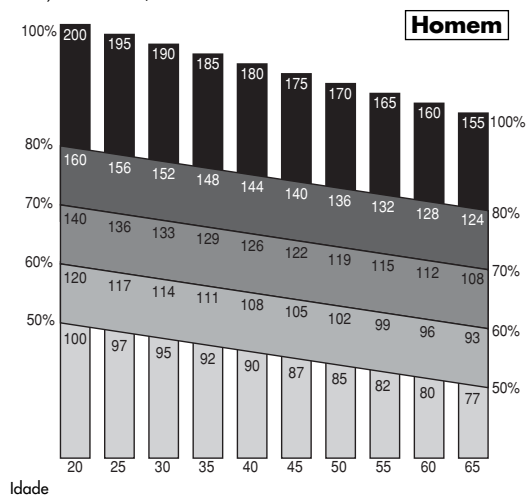
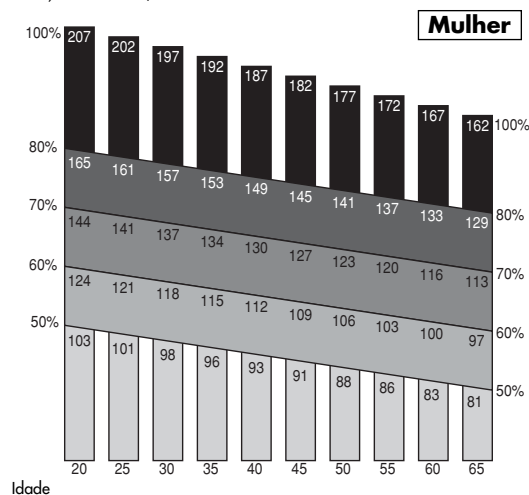
Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.

O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

CARDIO-TRAINING : ZONA DE EXERCICIO

- Treino de 80 a 90% da frequência cardíaca e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas de competição e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES

A busca da forma física deve ser feita de modo controlado.
Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não praticou desporto durante os últimos anos, se tem mais de 35 anos, se não está seguro da sua saúde ou se está a seguir terapia médica.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO, É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:
- Dano causado aquando do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France